

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian mewujudkan pembagunan manusia Indonesia seutuhnya. Karena kegiatan dari upaya olahraga merupakan salah satu cara yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kesegaran jasmani adalah bagian integral dari pembangunan bangsa sekaligus merupakan wahana yang efektif untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia dan masyarakat Indonesia yang maju dan mandiri. Taekwondo adalah olahraga beladiri yang berakar pada beladiri tradisional Korea. Taekwondo memiliki banyak kelebihan dan tidak hanya mengajarkan aspek fisik semata, seperti keahlian bertarung, melainkan juga sangat menekankan pengajaran aspek disiplin mental. (Dadang Krisdayadi, H. Suryana P., 2004: 1-7). Dengan demikian, taekwondo akan membentuk sikap mental yang kuat dan etika yang baik bagi orang yang secara sungguh-sungguh mempelajarinya dengan benar. Taekwondo mengandung unsur filosofi yang mendalam sehingga dengan mempelajari taekwondo, pikiran, jiwa dan raga kita secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan. Jika diartikan secara sederhana, taekwondo berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong. Tiga materi terpenting dalam berlatih taekwondo adalah *taeguk*, *kyukpa*, dan *kyoruki*. Mempelajari taekwondo tidak dapat hanya menyentuh aspek keterampilan teknik bela dirinya saja, namun harus meliputi aspek fisik, mental dan spiritualnya. Untuk itu, seseorang yang berlatih taekwondo sudah seharusnya menunjukkan kondisi fisik yang baik, mental yang kuat dan semangat yang tinggi.

Orang yang menjadi anggota taekwondo disebut Taekwondoin. Untuk menjadi Taekwondoin yang handal harus menguasai teknik dasar taekwondo yang terdiri atas teknik tendangan atau *chagi* ada beberapa macam diantaranya adalah :

1) *Ap Chagi* atau tendangan depan, 2) *Dolyo Chagi* atau tendangan samping memutar, 3) *Yop Chagi* atau tendangan samping, 4) *Dwi Chagi* atau tendangan belakang, dan 5) *Naeryo Chagi* atau tendangan mencangkul (Dadang Krisdayadi, H. Suryana P., 2004). Sedangkan bagian tubuh yang menjadi sasaran dapat dibagi menjadi tiga bagian pokok ialah: 1. *Eolgol* atau bagian atas (kepala, muka) termasuk bagian ini adalah tulang belikat ke atas dan seluruh bagian wajah. Titik kelemahan yang pokok terletak pada alur garis tegak lurus tepat simetris pada wajah seperti dagu, jakun, tulang di antara mata, bagian atas dan bagian bawah bibir; 2. *Momtong* atau bagian tengah (badan), yang termasuk bagian ini adalah daerah batas pusar ke atas hingga tulang belikat. Titik pokok kelemahan pada bagian ini terletak pada ulu hati, rusuk atau tulang iga serta bawah tulang rusuk dimana ginjal terletak di dalamnya; 3. *Arae* atau bagian bawah tubuh, yang termasuk bagian ini adalah dari pusar ke bawah meliputi selangkang. Titik-titik pokok kelemahannya terletak pada rongga bawah perut dan kemaluan. Dalam suatu pertandingan, dari sekian teknik tendangan, *momtong dolyo chagi* (tendangan samping) merupakan teknik yang paling sering menghasilkan poin atau nilai. Tendangan samping (*momtong dolyo chagi*) adalah tendangan yang dilakukan dengan arah gerak melingkar, dengan perkenaan kura-kura kaki dan sasaran tendangan adalah ulu hati, rusuk atau tulang iga, serta di bawah tulang rusuk bagian kanan atau kiri. Untuk menghasilkan poin yang lebih dari dua dapat menggunakan tendangan *eolgol dolyo chagi* (tendangan samping arah

kepala) dan apabila tendangan *eoigol dolyo chagi* mengakibatkan lawan terjatuh maka nilai yang didapatkan adalah tiga.

M. Sajoto (1995:2- 5), ada empat aspek yang dapat menentukan prestasi olahraga. Aspek tersebut adalah : aspek biologis yang di dalamnya termasuk kondisi fisik yang tidak dapat diabaikan dalam olahraga, aspek psikologis, aspek lingkungan dan aspek penunjang. Untuk dapat berprestasi, ada beberapa faktor yang harus dimiliki oleh seorang atlet, antara lain kemampuan teknik, taktik, fisik dan psikologis yang baik. Dari sekian faktor yang perlu diperhatikan secara khusus adalah faktor kondisi fisik, karena faktor kondisi fisik yang merupakan salah satu faktor penunjang dalam setiap pencapaian suatu prestasi pada cabang olahraga apapun termasuk taekwondo. Teknik tendangan samping melibatkan dua komponen kondisi fisik yang mutlak diperlukan ialah kekuatan otot tungkai dan kelentukan otot punggung karena sasaran tendangan samping mengharuskan seorang atlet taekwondo mempunyai keluasaan gerak. Kekuatan otot tungkai melibatkan otot-otot yang terletak pada anggota gerak bawah (*ekstremitas inferior*) yang terdiri dari : *femur* (tulang paha), *patella* (tulang tempurung lutut), *tibia* (tulang kering), *fibula* (tulang betis), *tarsalia* (tulang pergelangan kaki), *metatarsilia* (tulang telapak kaki), *phalanges* atau tulang jari kaki. M. Sajoto (1988:58) yang merupakan komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang pada saat menggunakan otot-ototnya, menerima beban pada waktu kerja tertentu, atau menggunakan tenaga maksimal dalam waktu relatif singkat.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau

kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu kekuatan, waktu reaksi dan kelentukan. Dalam taekwondo untuk melakukan serangkaian kombinasi tendangan berupa serangan yang bertubi-tubi, merubah arah dan menghindar sambil melakukan balasan dan langkah-langkah secara serempak dalam satu kesatuan waktu memerlukan kecepatan dan kekuatan maksimal. Selain kecepatan sebagai komponen pendukung gerak tendangan, yang menjadi unsur pendukung utama gerak tendangan dalam taekwondo adalah daya ledak. Daya ledak atau sering disebut dengan istilah *muscular power* adalah kekuatan untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang digunakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya ledak otot terutama otot tungkai dalam taekwondo sangat diperlukan sebagai pendorong awal gerak tendangan, gerakan konstan yang diulang-ulang bersumber pada *power* yang optimal dalam membawa badan ke depan dan diperlukan partisipasi otot tungkai dalam berkontraksi. Melepas suatu gerak tendangan yang didukung oleh daya ledak otot tungkai yang baik akan memperoleh nilai, membutuhkan unsur kekuatan dan kecepatan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menganggap faktor yang mempengaruhi kecepatan tendangan *dolyo chagi* yakni kemampuan fisik seorang atlet itu sendiri, masih ada perbedaan kondisi fisik antara atlet satu dengan yang lainnya dan masih kurangnya unsur kondisi fisik atlet, seperti kelincahan, kelentukan dan *power* otot tungkai yang lemah. Dengan demikian kemampuan yang dimiliki atlet dalam melakukan tendangan *dolyo chagi* dengan cepat menjadi beragam. Oleh sebab itu, penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang “Korelasi Kelincahan, Kelentukan, dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kecepatan

Tendangan *Dolyo Chagi* Pada Beladiri Taekwondo Pada Atlet Arnemia Taekwondo Club Tahun 2021”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapatlah dibuat suatu gambaran tentang permasalahan yang dihadapi. Dalam penelitian ini masalah yang diteliti dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah terdapat korelasi kelincahan terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada bela diri taekwondo pada atlet Arnemia Taekwondo Club tahun 2021?
2. Apakah terdapat korelasi kelentukan punggung terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada bela diri taekwondo pada Atlet Arnemia Taekwondo Club tahun 2021?
3. Apakah terdapat *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada bela diri taekwondo pada Atlet Arnemia Taekwondo Club tahun 2021?
4. Apakah terdapat korelasi kelincahan, kelentukan, dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada bela diri taekwondo pada Atlet Arnemia Taekwondo Club tahun 2021?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dituliskan diatas maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas lagi maka penulis berfokus kepada “Korelasi Kelincahan, Kelentukan, dan *Power* Otot Tungkai terhadap Kecepatan Tendangan

Dolyo Chagi pada Beladiri Taekwondo pada Atlet Arnemia Taekwondo Club Tahun 2021”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat di rumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat korelasi yang signifikan kelincahan terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada bela diri taekwondo pada atlet Arnemia Taekwondo Club tahun 2021?
2. Apakah terdapat korelasi yang signifikan kelentukan terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada bela diri taekwondo pada atlet Arnemia Taekwondo Club tahun 2021?
3. Apakah terdapat korelasi yang signifikan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada bela diri taekwondo pada atlet Arnemia Taekwondo Club tahun 2021
4. Apakah terdapat korelasi yang signifikan antara kelincahan, kelentukan, dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada bela diri taekwondo pada atlet Arnemia Taekwondo Club tahun 2021?

1.5 Tujuan Penelitian

Dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan maka yang menjadi tujuan penelitian adalah :

1. Untuk mengetahui adanya korelasi yang signifikan kelincahan terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada bela diri taekwondo pada atlet Arnemia Taekwondo Club tahun 2021.

2. Untuk mengetahui adanya korelasi yang signifikan kelentukan terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada bela diri taekwondo pada atlet Arnemia Taekwondo Club tahun 2021.
3. Untuk mengetahui adanya korelasi yang signifikan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada bela diri taekwondo pada atlet Arnemia Taekwondo Club tahun 2021.
4. Untuk mengetahui adanya korelasi yang signifikan antara kelincahan, kelentukan, dan *power* otot tungkai terhadap kecepatan tendangan *dolyo chagi* pada bela diri taekwondo pada atlet Arnemia Taekwondo Club tahun 2021.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

1. Bagi atlet

Penelitian ini diharapkan agar atlet dapat mengetahui faktor apa saja yang dapat menunjang dalam meningkatkan hasil tendangan *dolyo chagi*.

2. Bagi pelatih

Penelitian ini diharapkan sebagai salah satu sarana untuk menambah ilmu pengetahuan dan sebagai bahan pertimbangan untuk mengambil langkah dalam rangka peningkatan prestasi atlet pada olahraga bela diri khususnya cabang Taekwondo.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan atau gambaran saat akan melakukan penelitian dalam upaya pengembangan ilmu keolahraagaan,

sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil yang lebih baik lagi.

4. Bagi Program Studi Hasil

Penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu olahraga yang lebih luas, khususnya cabang olahraga taekwondo. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.



THE
Character Building
UNIVERSITY